

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА 1-2 КУРСАХ
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

*Шклярова Л.А., Бабичев Г.В.
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Физическое развитие – закономерный процесс морфологических и функциональных изменений организма, его физических качеств и особенностей, протекающих в зависимости от внутренних причин развития и условий жизни

человека. Определение уровня физического развития имеет практическое значение в подборе средств, методов и дозировки нагрузки на занятиях.

Цель. Определить динамику физической работоспособности и физической подготовленности студентов в процессе обучения на 1-2 курсах лечебного факультета.

Материалы и методы. Для оценки физической работоспособности студентов мы использовали методику Руфье. Были исследованы 14 человек на 1-2 курсах лечебного факультета.

У студента в положении сидя измерялся пульс (P1), потом он выполнял 30 приседаний за 30 секунд и сразу же измерялся пульс (P2). Затем студент отдыхает 1 минуту и вновь измерялся пульс (P3).

Величина индекса Руфье вычисляется по формуле:

$$I = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3)}{10} \times 200$$

Если индекс составил меньше 0, приспособляемость к нагрузке оценивается как отличная, 0-5 – хорошая, 6-10 – посредственная, 11-15 – слабая, больше 15 – неудовлетворительная.

После обработки данных установлено, что физическая работоспособность на 1 курсе составила 10,4. Это слабая физическая работоспособность. На 2 курсе составила 10,0. Это посредственная работоспособность. Это говорит о незначительном повышении физической работоспособности на 2 курсе.

Для определения уровня физической подготовленности студентов принимались контрольные нормативы в начале учебного года.

Результаты контрольных нормативов отражены в таблице:

Курс	100 м, сек	1000 м, мин	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 4х9 м, сек	Поднимание туловища, кол-во раз
1 курс	17.0	5.0	175	10.6	50
2 курс	16.9	4.5	179	10.4	55

Из таблицы видно, что улучшение результатов на 2 курсе по сдаче контрольных нормативов на 100 м составила + 0.1 сек, на 1000 м + 0,5 сек, прыжок в длину с места + 4 см, челночный бег + 0,2 сек, поднимание туловища + 5 раз

Из таблицы наблюдается динамика роста всех показателей.

Выводы. Сравнительный анализ показал, что учебные занятия способствуют функциональному развитию студентов. Замечается прирост показателей физической подготовленности студентов. В тоже время выявлено, что физическая работоспособность у студентов 1 курса слабая (индекс составил 10.4), у студентов 2 курса незначительно выше (индекс составил 10.0), и ее можно охарактеризовать как посредственную. Из этого следует, что студенты должны больше внимания уделять своему здоровью.

Литература

1. Столбичкий В.В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: Учеб.-метод. пособие для студентов лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов медицинских вузов – Витебск: ВГМУ, 2007. – 119 с.

2. Физическое воспитание студентов. /Под редакцией В.М. Махалени. –Мн.: Дизайн ПРО, 1998 – 128 с.